

## Herbstferienplan 2017 / SV 1911 Traisa

<b>WOCHE 1</b>											
09.10.2017		10.10.2017		11.10.2017		12.10.2017		13.10.2017		14.10.2017	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking GH 09:00-10:00 Uhr	Ja	Body Pump 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Spinning, GH 08:15-09:45 Uhr	JA	Body Pump 09:00 - 10:30Uhr	NEIN	Rückenfit, GH 09:00-10:15 Uhr	NEIN	Body Pump 10:00-11:00 Uhr	NEIN
Wirbelsäuleng., GH 18:00 -19:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen, 10:15-11:30 Uhr	JA	Body Press 18:30-19:30 Uhr	JA	Step Aerobic 17:30-18:30 Uhr	JA	Sanfte Fitness, GH 10:30-11:30 Uhr	NEIN	Spinning, GH 11:00-12:00 Uhr	JA
Schwitz fit, GH <b>19:15-20:00 Uhr</b>	JA	Fit ins Alter,GH 15:30-17:00 Uhr	JA	Spinning, GH 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Yoga, GH 17:00-19:00 Uhr	NEIN		
Spinning, GH 20.00 -21:00 Uhr	JA	Zumba, GH 17:00-18:00 Uhr	NEIN			Strech & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN	Bodyfit 19:00 - 20:15 Uhr	JA		
		Piloxing 18:00-19:00 Uhr	NEIN			Zumba 20:30-21:30 Uhr	JA				
		Bodytoning, GH 19:00-20:15 Uhr	JA								
		Männerfitness 20:00-21:30 Uhr	JA								
<b>WOCHE 2</b>											
16.10.2017		17.10.2017		18.10.2017		19.10.2017		20.10.2017		21.10.2017	
Montag	findet statt	Dienstag	findet statt	Mittwoch	findet statt	Donnerstag	findet statt	Freitag	findet statt	Samstag	findet statt
Nordic Walking GH 09:00-10:00 Uhr	JA	Body Pump 09:00 - 10:00 Uhr	JA	Spinning, GH 08:15-09:45 Uhr	JA	Body Pump 09:00 - 10:30Uhr	JA	Rückenfit, GH 09:00-10:15 Uhr	JA	Body Pump 10:00-11:00 Uhr	JA
Wirbelsäuleng., GH 18:00 -19:00 Uhr	JA	Gesell. Tanzen, 10:15-11:30 Uhr	JA	Body Press 18:30-19:30 Uhr	JA	Step Aerobic 17:30-18:30 Uhr	JA	Sanfte Fitness, GH 10:30-11:30 Uhr	JA	Spinning, GH 11:00-12:00 Uhr	JA
Schwitz fit, GH <b>19:15-20:00 Uhr</b>	JA	Fit ins Alter,GH 15:30-17:00 Uhr	JA	Spinning, GH 19:30-20:30 Uhr	NEIN	Pilates, GH 18:30-19:30 Uhr	JA	Yoga, GH 17:00-19:00 Uhr	NEIN		
Spinning, GH 20:00-21:00 Uhr	JA	Zumba, GH 17:00-18:00 Uhr	NEIN			Strech & Relax 19.30 - 20:30 Uhr	NEIN	Bodyfit 19:00 - 20:15 Uhr	JA		
		Piloxing 18:00-19:00 Uhr	JA			Zumba 20:30-21:30 Uhr	JA				
		Bodytoning, GH 19:00-20:15 Uhr	JA								
		Männerfitness 20:00-21:30 Uhr	JA								

**Schöne Ferien!!!!**  
**Euer Trainerteam**